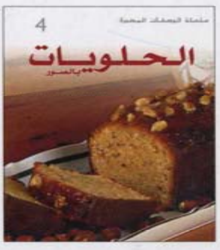
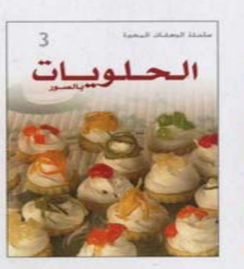
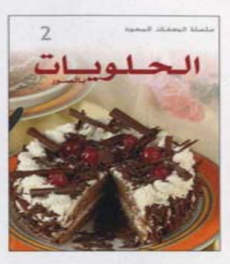
12
سلسلة الوصفات المصورة

سلطات مشكلة
Salades variées

صدر عن نفس السلسلة

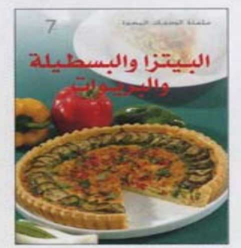


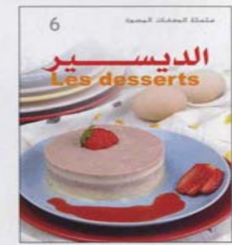


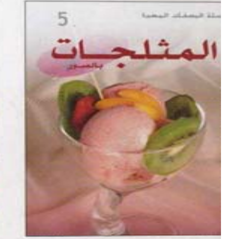


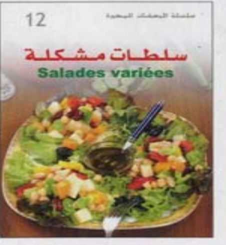


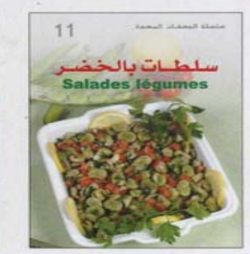


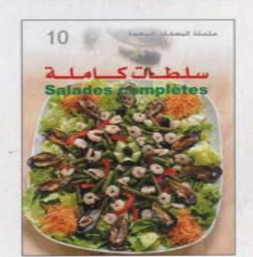














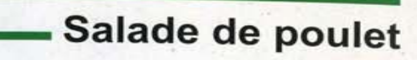

إديسوفت
EDISOFT Edition
الهاتف: 08 91 44/ 70 02 30 022 – الفاكس: 43 46 44 022
Email:edisoft@menara.ma


ISBN 9954-0-7017-6
9 789954 070178

إسم السلسلة : سلسلة الوصفات المصورة (12)
إسم الكتاب : سلطات مشكلة
إعداد : خديجة معصر
الناشر : مؤسسة إديسوفت
السحب : OFFICINE GRAFICHE NOVARA
رقم الإيداع القانوني : 2006/1825
الترقيم الدولي : 9954-0-7017-6
التصوير : استوديو غزال
الإخراج الفني : مؤسسة إديسوفت
التوزيع : المكتبة المحمدية
الطبعة الأولى 2006

فهرس الوصفات

سلطة الدجاج



Salade de poulet

المقادير:

- 1 حبة من الخس
- 250 غ صدر الدجاج
- 2 طماطم
- 500 غ قلب القوق مسلوق
- 2 حبات من البصل الصغير

لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير الحامص أو الخل – ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الصلصة.

للتزيين:

- البيض محكوك – الكركاع

طريقة التحضير:

■ تقطع شرائح صدر الدجاج تشحر في الزيت مع قليل من الملح والإبزار.
■ يقطع القوق إلى دوائر.
■ تقطع الطماطم والبصل إلى شرائح.
■ يُغسل الخس جيدا ثم يفرش في طبق التقديم وتضاف إليه الطماطم والقوق والبصل وصدر الدجاج وتسقى بالصلصة ثم تزين بالبيض المحكوك والكركاع.



سلطة المكارونية بالقمرون
Salade de macaroni aux crevettes

المقادير:

- 400غ مكارونية
- 200غ من (كاشير)
- 200غ من القمرون المسلوق
- حبتان من الفلفل الأخضر والأحمر مشوي ومقطع
- ملعقة من عصير الحامض
- ملعقة من زيت الزيتون
- علبة الطون
- علبة الأنشوبة (حسب الذوق)

للتزيين:

- بيضة مسلوقة – زيتون أسود – 40غ كبّار

لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون – 3 ملاعق من المايونيز – ملعقة من الموتارد – ملح – إبزار – قليل من الطون – قليل من الأنشوبة.

■ يمزج الزيت والمايونيز والموتارد والملح والإبزار ثم نضيف الطون والأنشوبة وعصير الحامض ويخلط الكل للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يقطع لحم الكاشير إلى شرائح.
■ يقطع الفلفل إلى دوائر.
■ يغلى الماء مع قليل من الملح وملعقة من الزيت، بعد غليه نضيف إليه المكارونية ونواصل الغلي لمدة عشرة دقائق.
■ بعد ذلك نصفيه من الماء ونحتفظ بها جانبا.
■ في طبق التقديم يمزج المكارونية بقليل من الزيت ثم نضيف إليها القمرون والطون والأنشوبة والكاشير والفلفل، يسقى الجميع بالصلصة.
■ تزين بالبيض والزيتون والكبار.



سلطة المكارونية بالكاشير
Salade de macaroni au casher

المقادير:
- 350 من المكارونية
- 100غ من الكاشير
- 3 عروش من الكرافس
- بصلة خضارية
- ملعقة من الزيت الزيتون

للتزيين:
- 50غ من الكركاع + قليل من الثوم القصبي

لتحضير الصلصة:
- 2 معالق من المايونيز – ملعقة من الموتارد – ملعقة زيت الزيتون
- عصير نصف حامضة.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تسلق المكارونية في الماء المغلي مدة 15 دقيقة تصفى من مائها وتدهن بزيت الزيتون ويحتفظ بها جانبا.

■ يقطع الكاشير إلى مربعات صغيرة.

■ يقطع الكرافس إلى قطع رقيقة.

■ تقطع البصلة الخضارية قطع رقيقة.

■ نضع المكارونية المسلوقة في صحن وتخلط مع الكرافس والبصلة الخضارية والكاشير وتسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي والكركاع المهرمش.



سلطة سيزار

Salade césar

المقادير:

- 1 حبة خس أخضر
- 1 حبة خس فريزي
- 1 حبة خيار
- 250غ اللوبيا الخضراء
- قليل من الفروماج
- قطع من الخبز (pain de mie)
- 2 حبات الطماطم
- بصلة واحدة

للتزيين:

- علبة الطون – الزيتون الأسود – 2 بيضات مسلوقات

لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون – 2 ملاعق من عصير الحامض – ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يغسل الخس وينشف ويترك جانبا.
■ تسلق اللوبيا بماء مغلي مصحوبا بالملح وتصفى من مائها ويحتفظ بها جانبا.
■ يقطع الخيار.
■ يقطع الفروماج مربعات.
■ يقطع الخبز ويحمص.
■ تقطع الطماطم شرائح.
■ يقطع البصل شرائح.
■ في طبق التقديم يفرش الخس الأخضر والفريزي وتضاف له اللوبيا والخيار والطماطم والبصل والفروماج والخبز المحمص ويسقى بالصلصة ويزين بالطون والزيتون والبيض المسلوق مقطع إلى دوائر.



سلطة بالكلمار والقمرون
Salade au calamar et crevettes

المقادير:
- 1 خس فريزي
- 250غ كلمار
- 250غ قمرون
- بصلة صغيرة
- خيار مخلل
- فلفل أحمر

للتزيين:
- شرائح من الحامض والطماطم
- زيتون أسود
- قليل من القزبور والمعدنوس

لتحضير الصلصة:
- 2 ملاعق من زيت الزيتون – عصير حامضة – ملح – إبزار – فص من الثوم.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:
- ينقى الكلمار ونضعه في مقلاة فيها ملعقة من الزيت ويشحر على نار خفيفة مع قليل من الملح والإبزار.
- كذلك نفس الطريقة للقمرون.
- يقطع الخيار شرائح طويلة.
- يقطع البصل شرائح طويلة.
- يقطع الفلفل على شكل دائري.
- في صحن التقديم نضع فرشة خفيفة من الخس الفريزي، نضع فوقها الكلمار والقمرون والخيار المخلل والبصل والفلفل ثم تسقى بالصلصة.
- تزين بشرائح الحامض والطماطم والزيتون وترش بالقزبور والمعدونس.



سلطة الفواكه

Salade de fruits

المقادير:

- قليل من أوراق سلطة (فريزي)
- 2 حبات من الأنديف (endives) كبير الحجم
- 2 حبات من البنان
- 2 حبات من الإجاص
- 2 حبات من التفاح
- 150غ من الفريز
- علبة قلب النخل مصبر(cœur de palmier)
- 2 حبات كيوي

للتزيين:

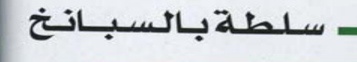
- فواكه جافة : (كركاع ، اللوز ، الزبيب). (حسب الذوق)
- قليل من عصير الحامض (لسقي الفاكهة حتى لايتغير لونها).

لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق المايونيز
- ملعقة من الموتارد
- 3 ملاعق زيت
- ملح – إبزار
- ملعقة من عصير الحامض.

طريقة التحضير:

- يغسل الأنديف ويترك جانبا.
- تقطع الفواكه وتسقى بعصير الحامض للحفاظ على لونها.
- تفرش أوراق السلطة في طبق التقديم، يضاف فوقها الأنديف ثم جميع الفواكه وتسقى بالصلصة ثم يحتفظ بها في الثلاجة .
- عند التقديم تزين بالقليل من الفواكه الجافة (حسب الذوق).



سلطة بالسبانخ

Salade aux épinards

المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ (250 غ تقريبا)
- قليل من الكرومب الأحمر
- بصلة حمراء صغيرة
- قليل من الكراث
- 2 حبات خيار

للتزيين:

- شرائح من الخيار والطماطم

لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون – 2 من فصوص الثوم – ملح – إبزار – 2 ملاعق من عصير الحامض – أزير

■ تمزج جميع هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تقطع السبانخ وتترك جانبا.
■ يُقطع الكرومب شرائح.
■ تقطع البصل شرائح.
■ تقطع الطماطم شرائح أو مربعات.
■ تقطع الكرات دوائر رقيقة.
■ يقطع الخيار.
■ في صحن التقديم نضع السبانخ والكرومب والبصل والطماطم والكراث والخيار وتسقى بالصلصة.
■ نزين بشرائح من الخيار والطماطم.



سلطة الخيار محشي

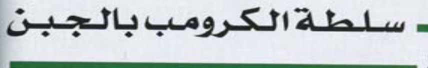
Salade de concombre garni

المقادير:

- 1 كيلو من الخيار
- 150غ من الزيتون الأسود
- 150غ من الجبن الأبيض
- ملعقة من القشدة الطرية
- قليل من الزعتر أو الثوم القصبي أو المنسمات الأخرى
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم

طريقة التحضير:

- نخلط الجبن الأبيض مع القشدة الطرية والزعتر ثم يحتفظ به.
- نطحن الزيتون الأسود مع زيت الزيتون مع الثوم ثم يحتفظ به.
- بعد ذلك نغسل الخيار ونقشره ثم نقطعه على شكل طولي ونفرغه من الوسط ثم نحشو نصفه من الداخل بحشوة الزيتون والنصف الآخر بالجبن ثم يصفف في طبق التقديم.



سلطة الكرومب بالجبن

Salade de chou au j'ben

المقادير:

- نصف كيلو من الكرومب الأحمر والأخضر
- 1 حبة خيار
- 1 حبة بصل
- حبات من الفلفل الأخضر، الأحمر، الأصفر

للتزيين:

- 200غ من الجبن الأبيض
- علبة الطون
- زيتون أسود
- قليل من الحبق

لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير حامض – ملح – إبزار – زعتر – حبق.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يقطع الكرومب شرائح.

■ يقطع الفلفل إلى دوائر وكذلك البصل والخيار.

■ يوضع الجميع في طبق التقديم ثم يسقى بالصلصة ويزين بالجبن والطون والزعتر والزيتون الأسود ورشة من الحبق.



سلطة نسواز

Salade niçoise

المقادير:

- 1 حبة من الخس
- فلفل أخضر، أحمر
- 3 حبات من الطماطم
- ربطة من الفجل
- علبة الانشوبة

للتزيين:

- 2 بيضات – زيتون أسود

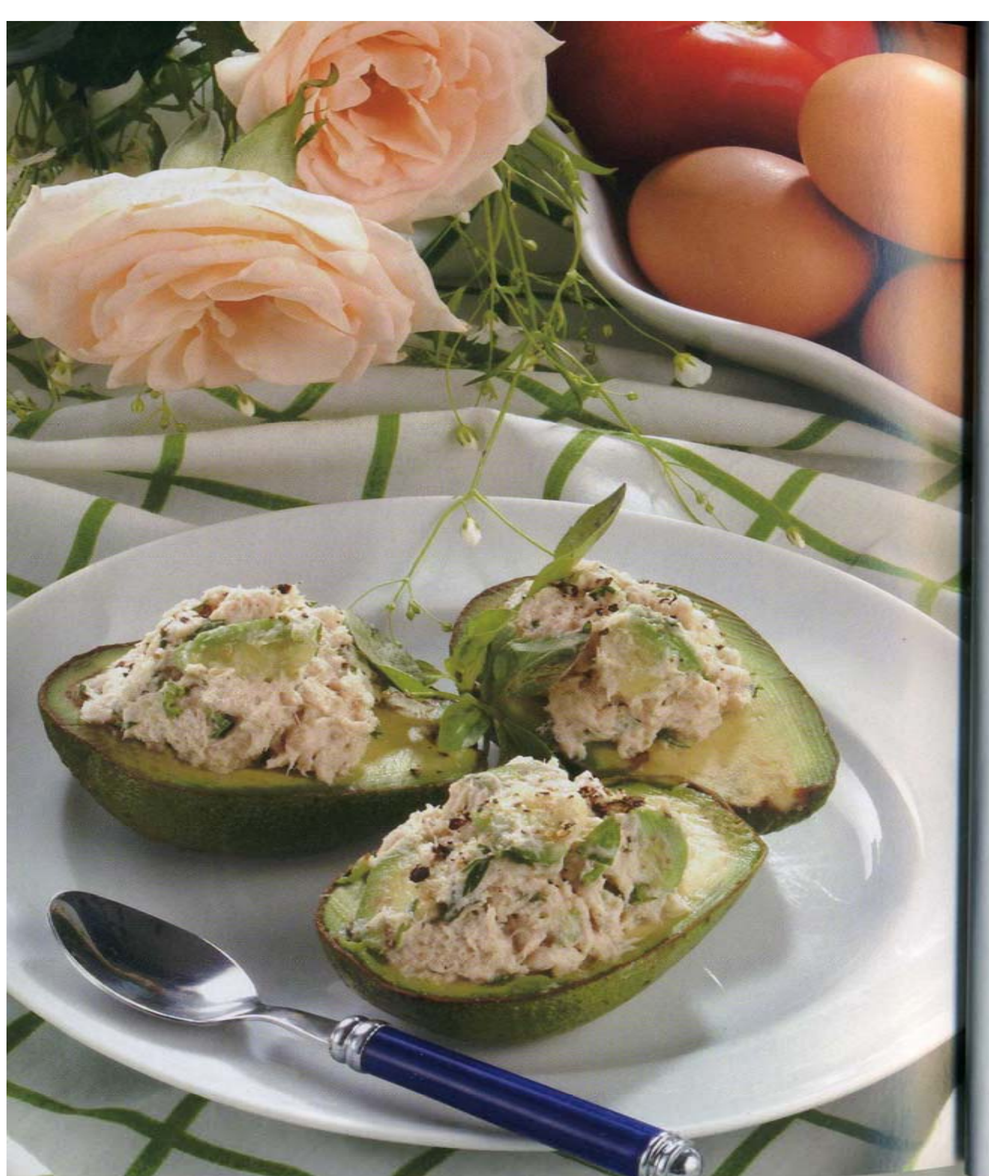
لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق زيت الزيتون
- 2 ملاعق الخل – ملح – بزار
- قليل من الأعشاب

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تغسل الخسة ويحتفظ بها جانبا.
■ تقطع حبات الفلفل الأخضر والأحمر دوائر.
■ تغسل الطماطم وتقطع على الأربع.
■ يقطع الفجل دوائر أو على الطول.
■ يقطع البيض دوائر أو على أربعة.
■ في صحن، نفرش الخس ونضع فيه الطماطم والفلفل والفجل والأنشوبة ويسقى الجميع بالصلصة ثم تزين بالبيض والزيتون الأسود والأعشاب المنسمة حسب الذوق.



سلطة الأفوكا بالقمرون

Salade d'avocats aux crevettes

المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا الناضجة
- 260 غ من القمرون
- قليل من عصير الحامض لسقي الافوكا حتى نحافظ على لونها

لتحضير الحشوة:

- 3 ملاعق من المايونيز
- ملعقة من صلصة الطماطم أو كيتشاب
- رشة من الفلفل الحار
- بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع رقيقة جدا
- 2 بيضات مسلوقة مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف أفوكا ناضجة مقطعة قطع صغيرة
- 3 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح – إبزار
- 2 ملاعق من المعدنوس مقطع رقيق

- تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الحشوة.
- يسلق القمرون وينقى ثم يضاف إلى الحشوة

طريقة التحضير:

- تقسم الأفوكا إلى قسمين وتفرغ من النواة وتعمر بالحشوة.



سلطة البحر الأبيض المتوسط
Salade méditerranéenne

المقادير:

- 1 حبة سلطة فريزي (يستحسن اللون الأحمر)
- 10 حبات من الزيتون الأخضر المحشي
- 10 حبات من الزيتون الأسود بدون عظم
- 4 بيضات مسلوقات
- 1 فلفل أحمر
- 2 من عروش الكرافس

لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 ملاعق من الخل – ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

طريقة التحضير:

■ تغسل السلطة وتقطع ثم تفرش في طبق التقديم.
■ نضيف إليها الزيتون مقطع والبيض المسلوق مقطع وكذلك الفلفل الأحمر شرائح ثم عروش الكرافس مقطعة.
■ ثم تسقى بالصلصة.



سلطة عش السمان بالكراث
Salade nid de caille au poireau

المقادير:

- 3 بيضات لطائر السمان
- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 حبات من الكراث
- 1 سلطة من النوع الأحمر

للتزيين:

- قليل من أوراق الحبق

لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- نصف ملعقة من الموتارد
- ملح – إبزار

■ تمزج هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يسلق البيض ويقشر.
■ في مقلاة نصب الزيت ونضع فيها الثوم والكراث ونشحره على نار خفيفة.
■ في صحن نفرش السلطة ثم نضيف فوقها الكراث على شكل عش ثم نضع فوقها بيض السمان.
■ تسقى بالصلصة ثم تزين بأوراق الحبق.



سلطة اللوبيا الجافة والخضر الطرية
Salade aux haricots blancs et légumes

المقادير:

- علبة من اللوبيا المصبرة البيضاء
- علبة من اللوبيا المصبرة الحمراء
- 100غ من الحمص المسلوق أو المصبر
- 100غ من الفول الطري المسلوق والمنزوع القشور
- ربع كيلو من الجزر
- ربع كيلو من البطاطس المسلوقة

للتزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

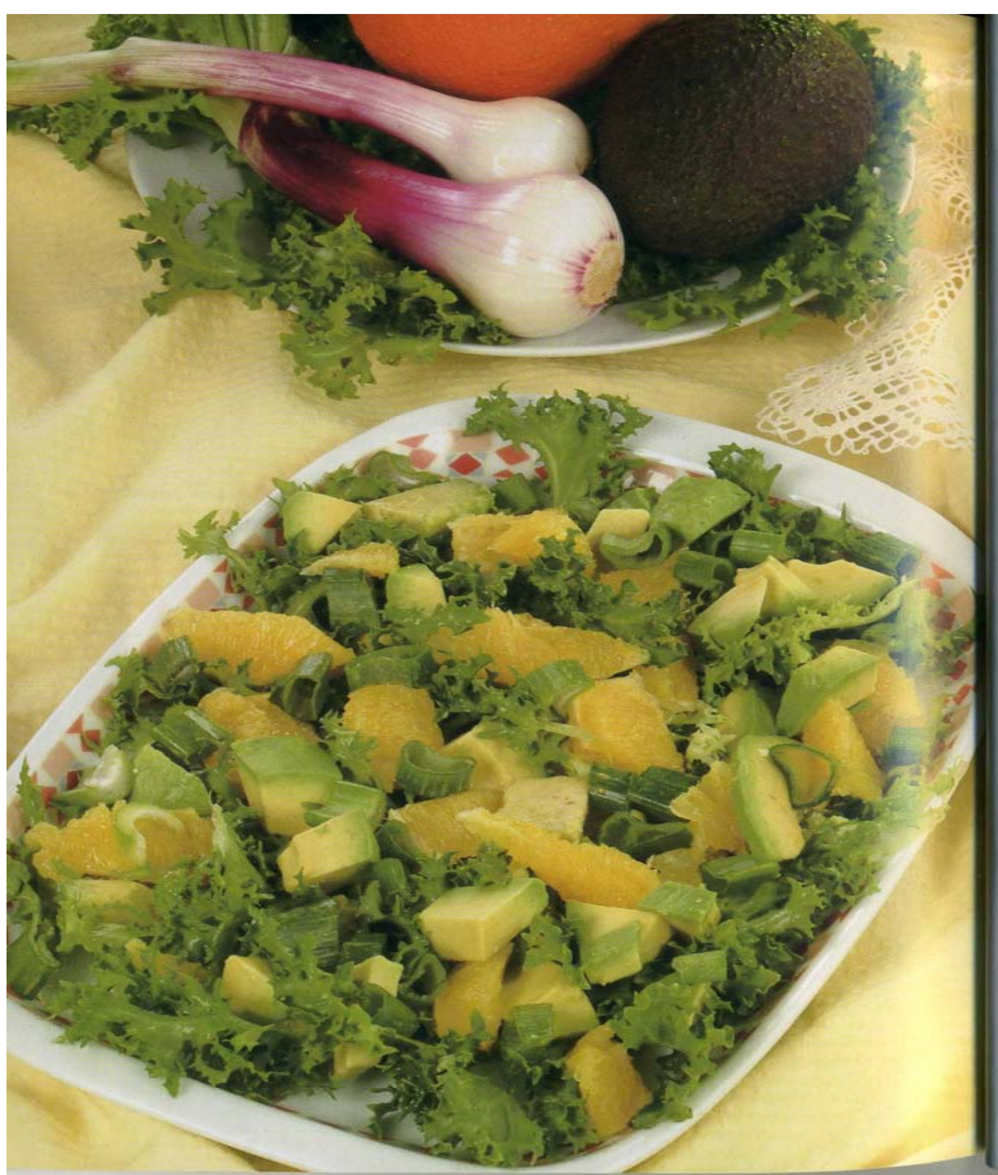
لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق زيت الزيتون – الثوم مدقوق – 3 ملاعق عصير الحامض – ملعقة من الكامون – ملح – سودانية.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تصفى اللوبيا البيضاء والحمراء والحمص.
■ يقطع الجزر والبطاطس إلى مربعات، يضاف إليهم الفول.
■ في صحن التقديم يفرش الخس ثم نضيف فوقه الخضر المسلوقة ثم يسقى بالصلصة وتزين بالزيتون.



سلطة الأفوكا والليمون

Salade d'avocat à l'orange

المقادير:

- 1 سلطة فريزي
- 2 حبات ليمون
- 2 حبات من الأفوكا
- 2 بصلات خضارية

لتحضير الصلصة:

- 2 فصوص من الثوم
- ملعقة عصير الحامض
- 4 ملاعق عصيرالليمون
- 3 ملاعق زيت الزيتون
- ملح – إبزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تغسل السلطة وتقطع.
■ ينقى الليمون ويقطع إلى قطع صغيرة.
■ تقطع الأفوكا إلى قطع صغيرة.
■ في صحن التقديم تفرش سلطة فريزي، يضاف فوقها الليمون والأفوكا والبصل مقطع إلى قطع صغيرة.
■ عند التقديم تسقى بالصلصة.



سلطة بالأنديف

Salade aux endives

المقادير:

- 4 حبات من الأنديف
- 3 حبات من الطماطم
- 200 غ من القمرون
- فلفل أحمر حار

لتحضير الصلصة:

- 100غ من الفرماج مطحون (parmesan) – 3 ملاعق من القشدة الطرية أو المايونيز
- 2 ملاعق من الخل أو الحامض
- 2 فصوص من الثوم المطحون
- ملعقة من الموتارد – قليل من الملح والإبزار.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يسلق القمرون.
■ تغسل حبات الأنديف جيدا ثم يحتفظ بها بعد تفكيك أوراقها.
■ تقشر الطماطم ثم تقطع إلى مكعبات.
■ تقسم حبة الفلفل الحار إلى قطع صغيرة.
■ في طبق التقديم تفرش أوراق الأنديف ثم نضع فوقها القمرون ومكعبات الطماطم والفلفل ثم يسقى الجميع بالصلصة.



سلطة بالليمون والخوخ
Salade à l'orange et aux pêches

المقادير:

- ربطة الحبق
- 3 حبات من الليمون
- 3 حبات من الخوخ
- بصلة حمراء من الحجم الصغير

لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق الخل، فص الثوم محكوك
- 2 ملاعق خل التفاح
- 2 ملاعق زيت الزيتون

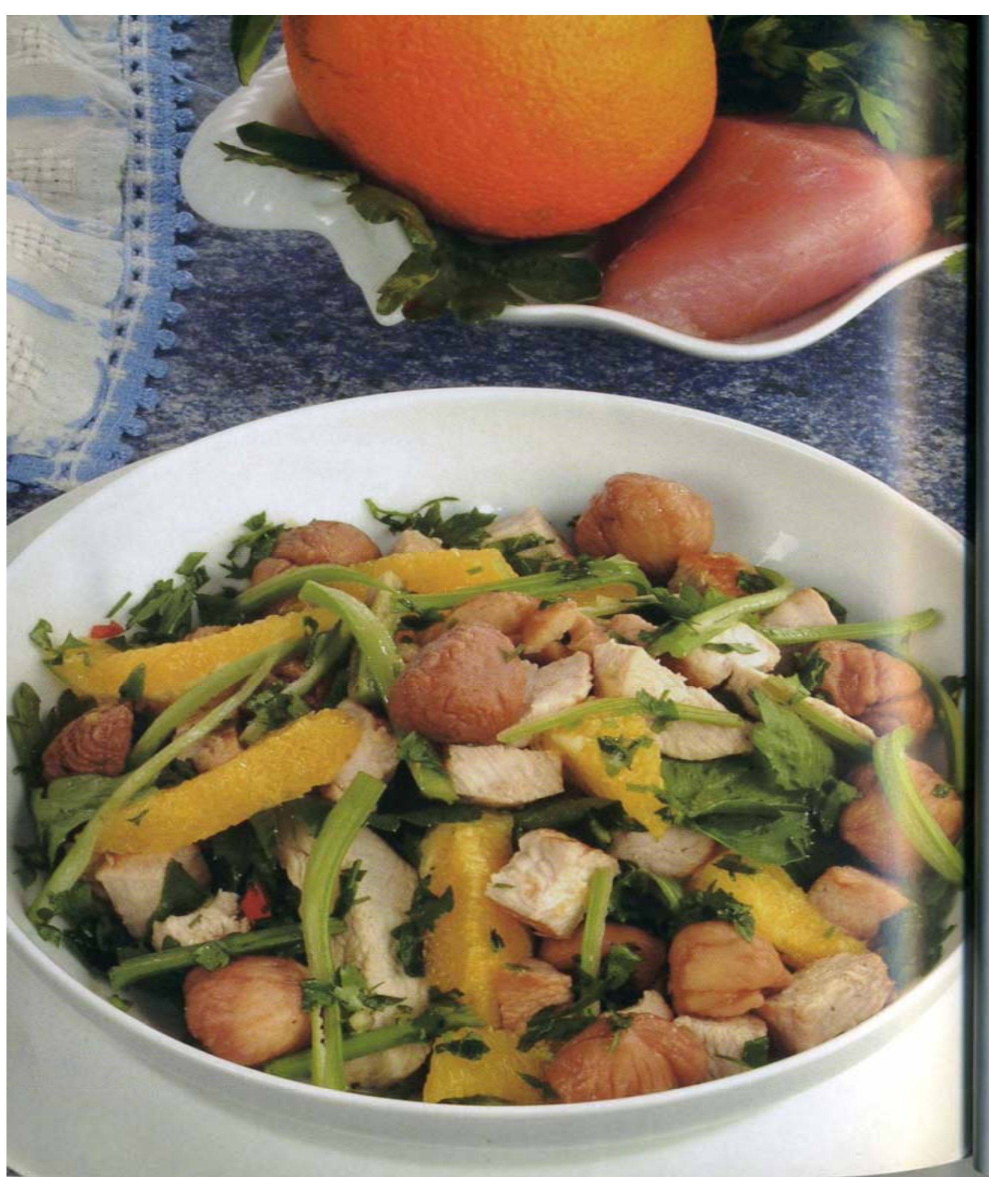
■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تغسل أوراق الحبق وتنشف.

■ ينقى الليمون والخوخ ويقطع إلى مكعبات ويضاف له البصل شرائح .

■ تفرش أوراق الحبق في طبق التقديم، يضاف فوقه الفواكه المحضرة ثم تسقى بالصلصة وتزين بقليل من أوراق الحبق ويحتفظ بها في الثلاجة إلى حين التقديم.



سلطة الدجاج بالليمون
Salade de poulet à l'orange

المقادير:

- 1 حبة ليمون
- شرائح من لحم صدر الدجاج المسلوق في قليل من الماء والملح والمعدنوس.
- 3 عروش كرافس
- 100غ الشاطين (châtaigne)
- بصلة حمراء صغيرة

للتزيين:

- ملعقة من المعدنوس

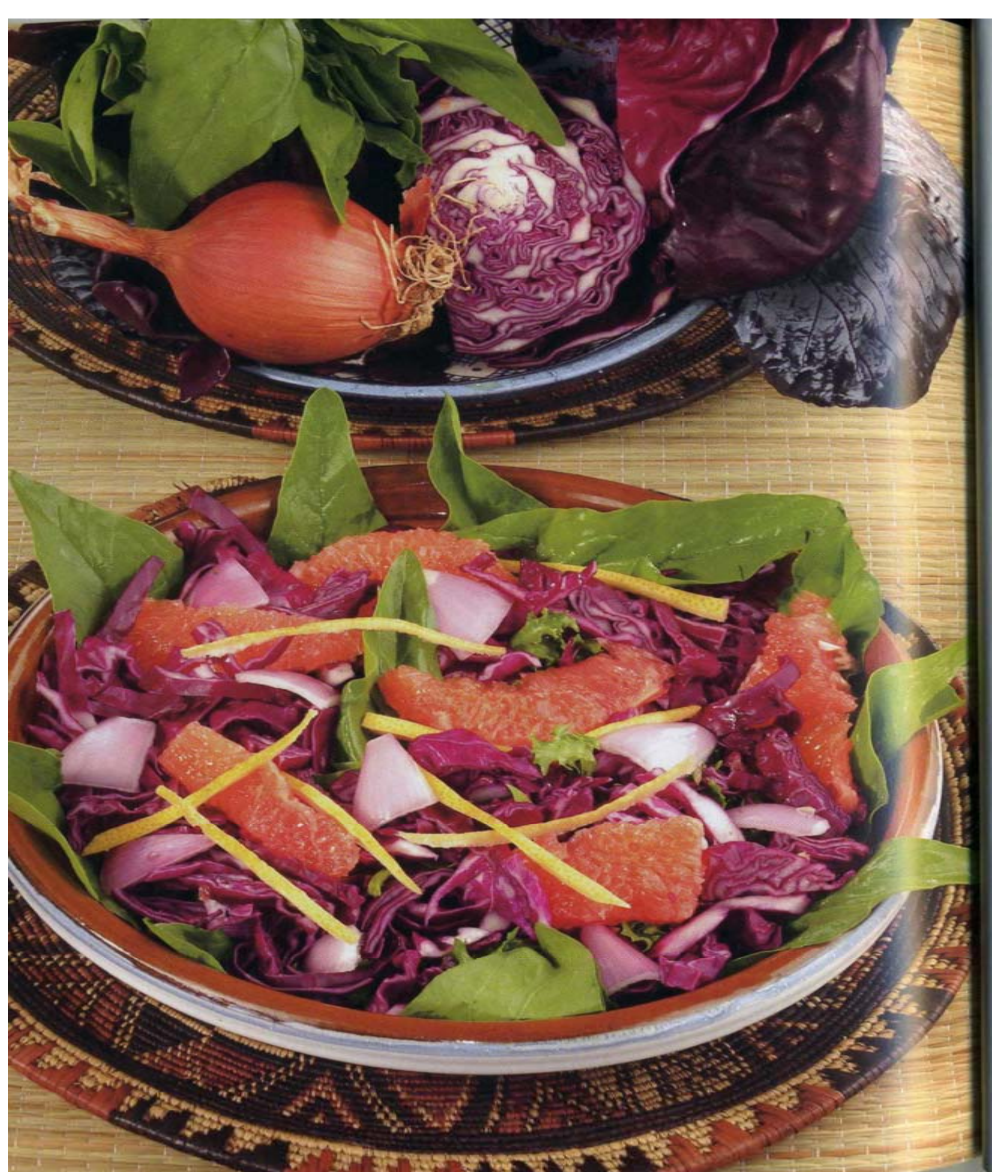
لتحضير الصلصة:

- 5 ملاعق من زيت الزيتون
- 1 فص الثوم مطحون
- 3 ملاعق من الخل

■ يمزج الكل للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تقطع شرائح لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة.
■ تقطع حبات الليمون على شكل شرائح طولية.
■ تقطع عروش كرافس على شكل طولي.
■ يقطع الشاطين على النصف.
■ يقطع البصل إلى قطع رقيقة.
■ في صحن التقديم نضع قطع الدجاج والليمون والكرافس والشاطين والبصل .
■ نمزج الجميع وتسقى بالصلصة.



سلطة بالبمبلموس والسبانخ
Salade de pamplemousse aux épinards

المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ
- 1 حبة بامبلموس (pamplemousse)
- نصف بصلة حمراء صغيرة الحجم
- نصف حبة من الكرومب أحمر

للتزيين:

- شرائح رقيقة من قشور الحامض

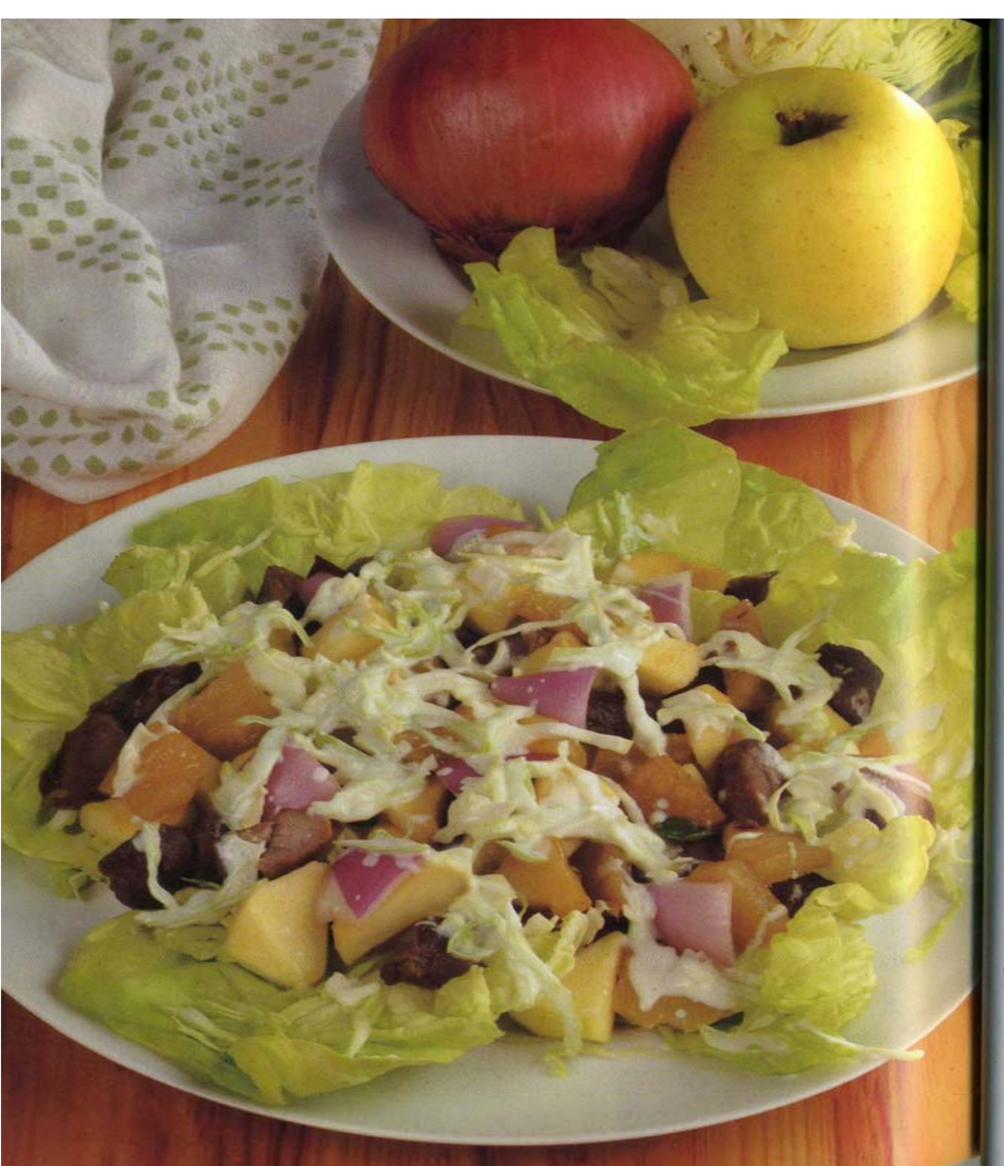
لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من عصير الحامض
- ملعقة خل – نصف ملعقة من الموتارد الحار
- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تغسل السبانخ وتنشف وتترك جانبا.
■ تقطع بامبْلموس إلى شرائح طولية.
■ تقطع الكرومب إلى شرائح .
■ تقطع البصل إلى شرائح.
■ نضع أوراق السبانخ في صحن التقديم يضاف إليها الكرومب والبامبلموس وشرائح البصل وتسقى بالصلصة وتزين بشرائح قشور الحامض.



سلطة بالكرومب الأخضر والأنـانـاس
Salade de chou vert à l'ananas

المقادير:

- 200غ من شرائح لحم العجل
- 200غ من الكرومب الأخضر
- 1حبة من التفاح
- 1حبة من الأناناس
- سلطة خضراء – بصلة حمراء صغيرة
- ملعقة من الزيت

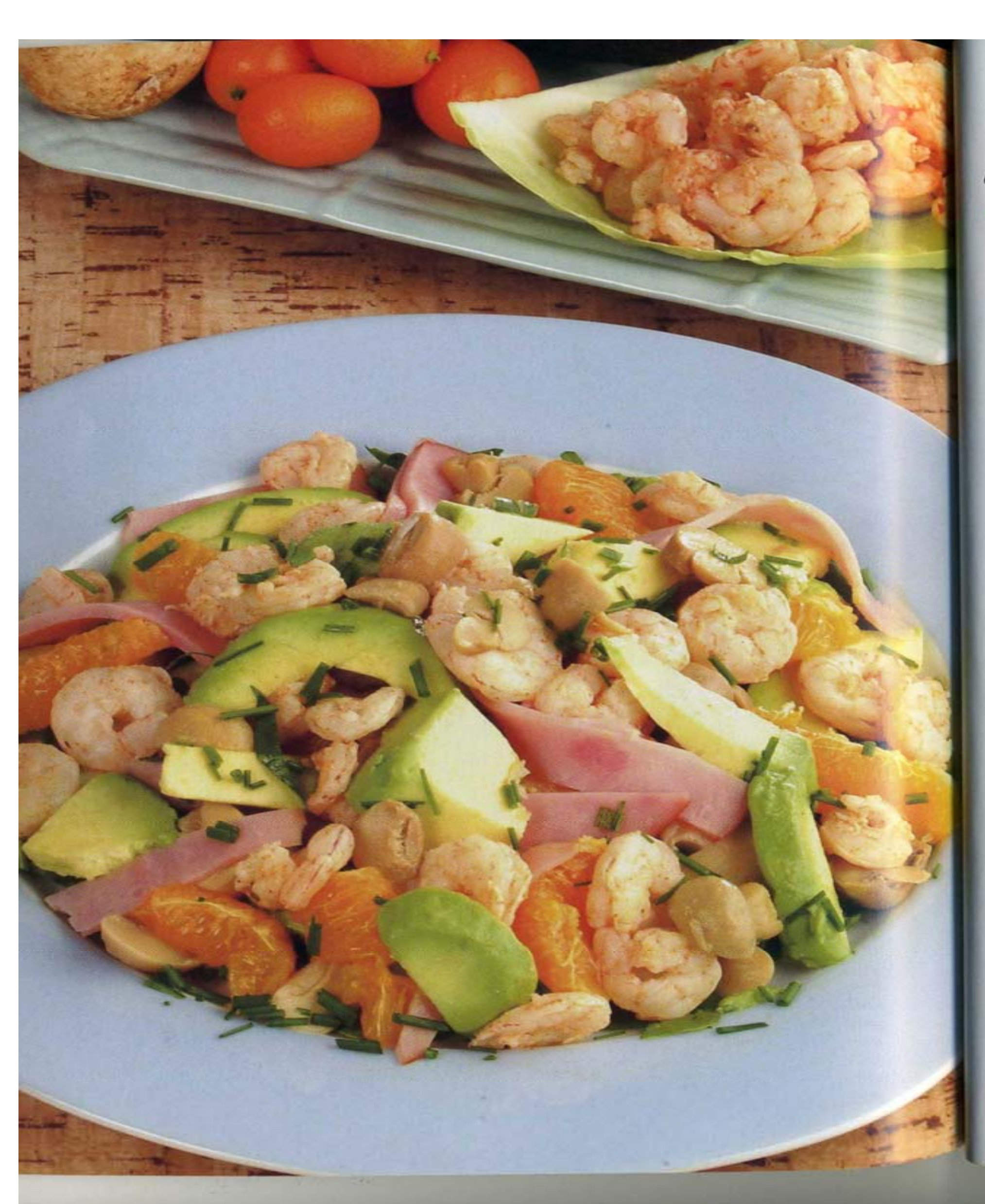
لتحضير الصلصة:

- علبة من الياغورت الطبيعي
- 2 ملاعق من العسل
- ملح – إبزار – كامون

■ تمزج جميع العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ في مقلاة تطبخ شرائح اللحم على نار هادئة ثم تقطع مربعات وتترك جانبا.
■ يقطع الكرومب الأخضر شرائح رقيقة.
■ يقطع البصل مربعات صغيرة.
■ يقطع الأناناس مربعات.
■ يقطع التفاح قطع صغيرة.
■ تفرش السلطة الخضراء في صحن التقديم ونضيف إليها اللحم والكرومب والبصل والأناناس والتفاح.
■ عند التقديم : تسقى بالصلصة.



سلطة الفواكه والقمرون

Salade de fruits et crevettes

المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا
- عصير حامضة
- 100غ من الفطر
- 1 حبة بصل
- 1 حبة طماطم
- علبة من المندرين المصبر أو الطبيعي
- 100غ من الكاشير
- 100غ من القمرون المنقى والمسلوق.

لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من الموتارد.
- 6 ملاعق من القشدة الطرية.
- 2 ملاعق من الخل – ملح – إبزار
- ملعقة السكر – رشة من الثوم القصبي

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ تقطع الأفوكا ثم تسقى بعصير الحامض.

■ يقطع الفطر إلى شرائح والبصل تقطع إلى قطع صغيرة.

■ نقشر الطماطم ونقطعها شرائح رقيقة، كذلك المندرين ثم نضيف إليهما القمرون المسلوق.

■ يقطع الكاشير إلى شرائح.

■ في صحن التقديم نضع الأفوكا والفطر والبصل والطماطم والمندرين والقمرون والكاشير.

■ عند التقديم تسقى بالصلصة وترش بالثوم القصبي.



سلطة الأرز بالخضر

Salade de riz aux légumes

المقادير:

- 350 غ من الأرز
- كأس من الكبار
- ربطة معدنوس
- فص من الثوم
- 6 أوراق من الحبق
- 8 شرائح من الأنشوبة
- عصير حامضة
- 3 حبات من البادنجان
- 250 غ مشكلة من الكرعة الحمراء والخضراء
- 2 حبات طماطم
- 2 بصلات
- 2 حبات من الفلفل الأخضر والأصفر
- 200غ كاشير
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون عظم.
- كأس ونصف من زيت الزيتون
- ملح – إبزار.

طريقة التحضير:

- في مقلاة فيها قليل من الزيت نشحر شرائح البصل والفلفل والبادنجان المقطع إلى مكعبات على نار خفيفة.
- بعد ذلك نضيف الطماطم والكرعة، نواصل الطبخ لمدة 20 دقيقة ثم نزيلها من النار ثم نضيف لها الحبق مقطع رقيق والأنشوبة والزيتون والكاشير مقطع إلى مكعبات ثم نتركه يبرد.
- نسلق الأرز بالماء وقليل من الملح ثم يصفى .
- نخلطه مع الثوم والمعدنوس والحبق والكبار وعصير الحامض وقليل من الزيت.
- وفي الأخير نعمل الأرز في صحن متوّج بالخضر ومزين بالزيتون.



سلطة الأرز بالخضر

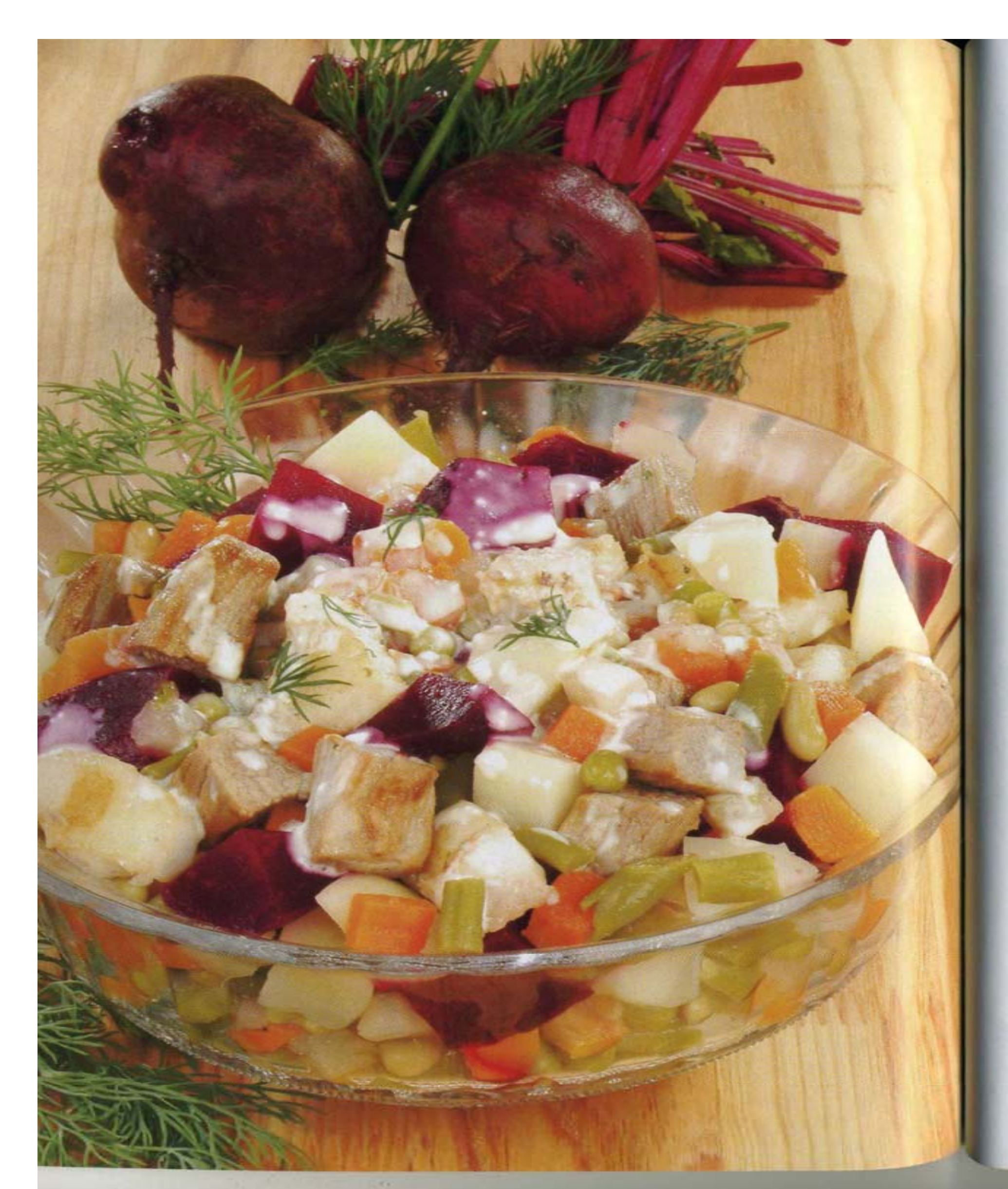
Salade de riz aux légumes

المقادير:

- 350 غ من الأرز
- كأس من الكبار
- ربطة معدنوس
- فص من الثوم
- 6 أوراق من الحبق
- 8 شرائح من الأنشوبة
- عصير حامضة
- 3 حبات من البادنجان
- 250 غ مشكلة من الكرعة الحمراء والخضراء
- 2 حبات طماطم
- 2 بصلات
- 2 حبات من الفلفل الأخضر والأصفر
- 200غ كاشير
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون عظم.
- كأس ونصف من زيت الزيتون
- ملح – إبزار.

طريقة التحضير:

- في مقلاة فيها قليل من الزيت نشحر شرائح البصل والفلفل والبادنجان المقطع إلى مكعبات على نار خفيفة.
- بعد ذلك نضيف الطماطم والكرعة، نواصل الطبخ لمدة 20 دقيقة ثم نزيلها من النار ثم نضيف لها الحبق مقطع رقيق والأنشوبة والزيتون والكاشير مقطع إلى مكعبات ثم نتركه يبرد.
- نسلق الأرز بالماء وقليل من الملح ثم يصفى .
- نخلطه مع الثوم والمعدنوس والحبق والكبار وعصير الحامض وقليل من الزيت.
- وفي الأخير نعمل الأرز في صحن متوّج بالخضر ومزين بالزيتون.



سلطة السمك بالخضر
Salade de poissons aux légumes

المقادير:

- 100غ من البطاطس
- 100غ من شرائح من الباربا (betterave)
- 200غ من شرائح لحم العجل
- 200غ من شرائح لحم السمك الأبيض
- 1حبة من البصل – تفاحة
- علبة مصبرة من الخضر المشكلة
- 100غ من اللوبيا المسلوقة أو المصبرة

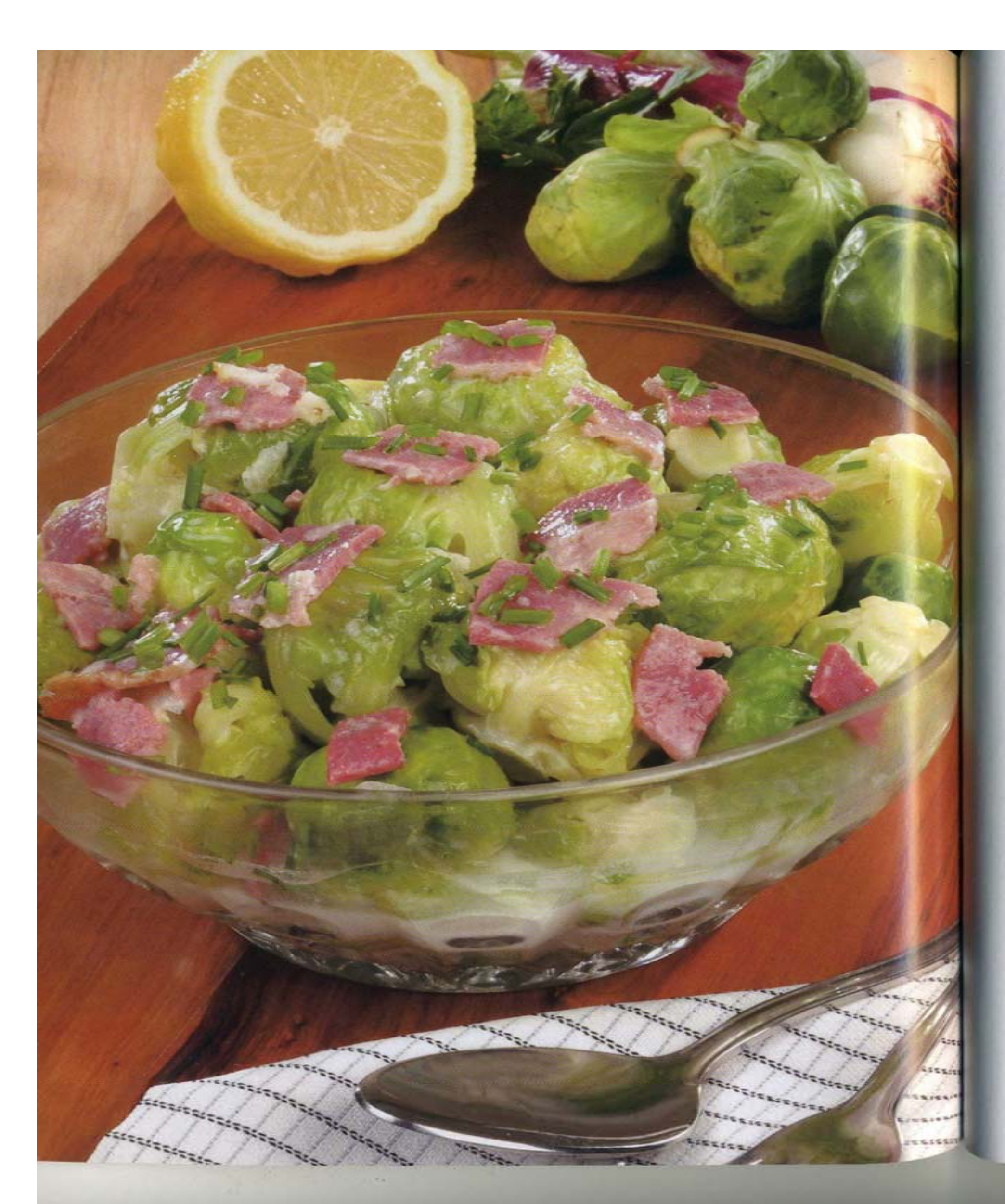
لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق المايونيز– 4 ملاعق زيت الزيتون – 4 ملاعق من الخل – ملعقة من الموتارد – ملح – إبزار – ربطة من الشبت أو الزعتر.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

طريقة التحضير:

■ تقطع البطاطس إلى مربعات ثم تسلق.
■ تقطع الباربا إلى مربعات ثم تسلق لوحدها.
■ تقطع شرائح اللحم والسمك وتشحر في مقلاة فيها قليل من الزيت .
■ يقشر التفاح ويقطع إلى قطع صغيرة ثم نضيف إليه علبة الخضر المشكلة واللوبيا.
■ في طبق التقديم، تمزج جميع هذه العناصر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالشبت أو الزعتر.



سلطة كرومب بروكسيل

Salade de chou de Bruxelles

المقادير:

- 500غ من كرومب بروكسيل .
- عصير حامضة – ملح – بزار – كور
- 100غ من كاشير
- 2 حبات من البصل الخضارية

للتزيين:

- قليل من الثوم القصبي

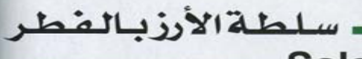
لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت العادية
- 4 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ في طنجرة نسكب الماء مع قليل من الملح والإبزار والكوزة وعصير حامضة.
■ بعد أن يغلى الماء نضيف إليه الكرومب بعد غسله ثم نواصل غليه لمدة عشر دقائق بعد ذلك نرفعه من فوق النار ونصفيه ونتركه جانبا.
■ في مقلاة بها قليل من الزيت نشحر البصل المقطع إلى مربعات صغيرة ثم نضيف إليه الكاشير وقليل من الخل والقشدة الطرية والملح والإبزار.
■ في صحن التقديم نضع الكرومب ثم نسكب فوقه البصل المشحر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي.



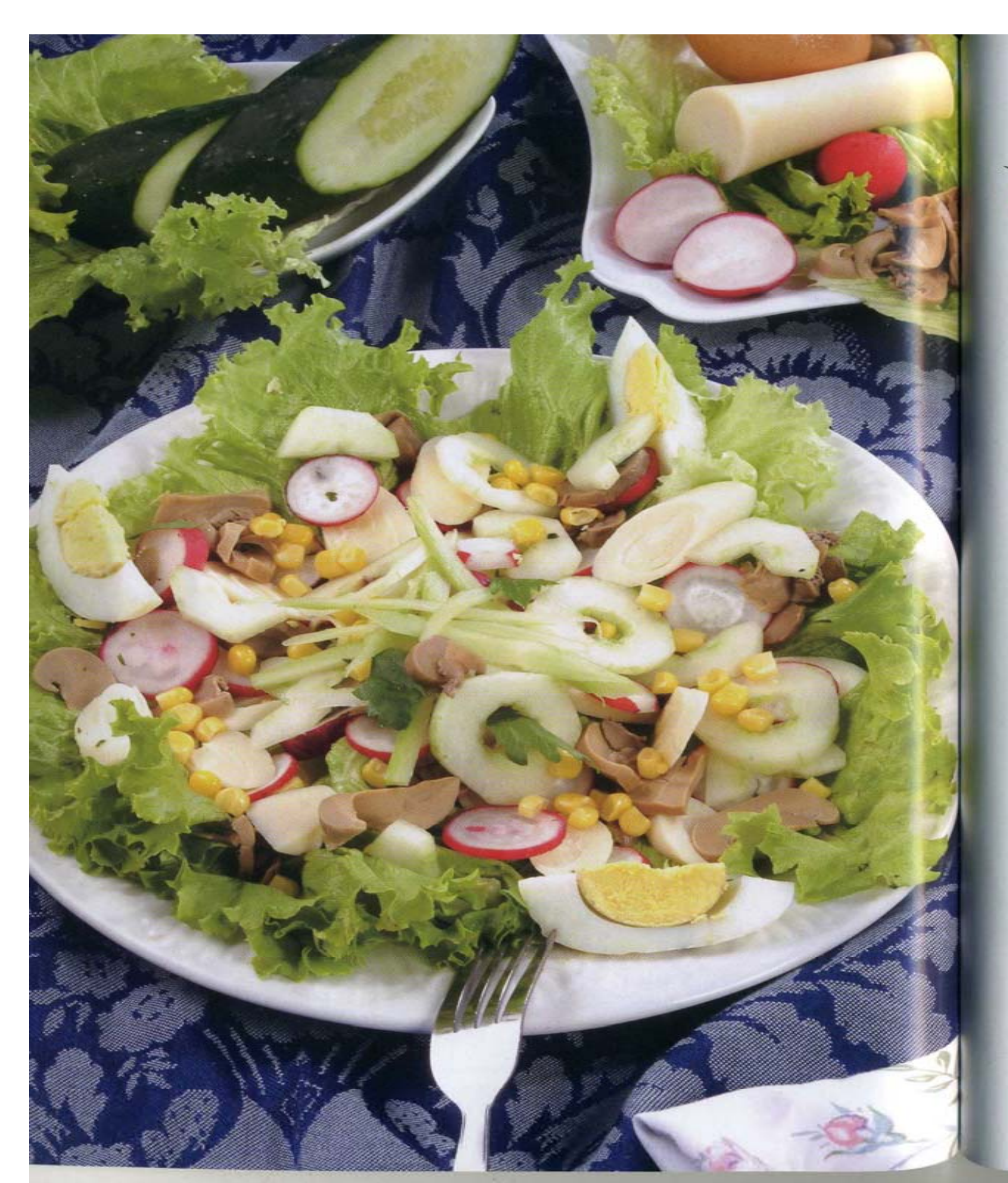
Salade de riz aux champignons

المقادير:

- 250غ من الأرز الأبيض والأسود
- 125غ من الفطر
- 1 حبة من الكراث
- 1 حبة من البصل – فلفل أحمر وأحضر وأصفر
- 30غ زبدة
- ملح – إبزار + ضامة البنة

طريقة التحضير:

- في مقلاة نضع 15غ من الزبدة ونشحر فيها الفلفل والبصل والكراث والفطر مع رشهم بالملح والإبزار ثم نحتفظ به جانبا.
- في مقلاة نضع 15غ المتبقية من الزبدة، تشحر فيها الأرز مع قليل من الماء وضامة البنة حتى يكتمل نضجه ويجف من الماء ثم نضيف له الخضر المشحرة سابقا.
- يمزج الكل ويوضع في طابق التقديم.
- ثم تزين بشرائح الفلفل والفطر والكراث وترش بالمعدونس.



سلطة بالفطر

Salade aux champignons

المقادير:

- 350غ من الفطر
- علبة قلب النخل (cœur de palmier)
- قليل من الفجل الأحمر
- عرش من قلب الكرافس
- حبة خيار
- قليل من حبات الذرة المصبرة
- خس

للتزيين:

- بيضة مسلوقة

لتحضير الصلصة:

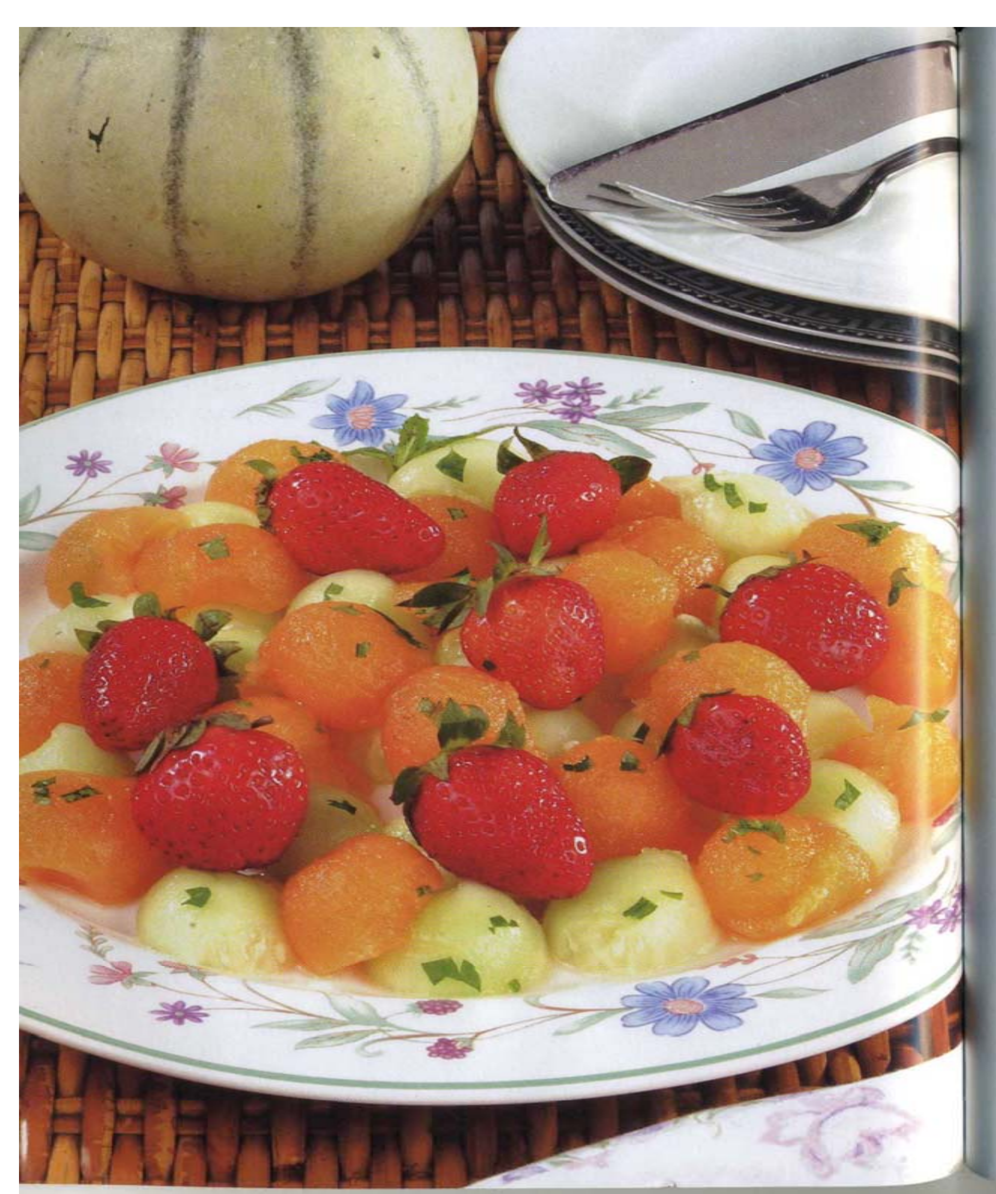
- 2 ملاعق من زيت الزيتون – 2 ملاعق من عصير الحامض – ملح – إبزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ في طبق التقديم يفرش الخس نضيف فوقه الفطر مقطع إلى شرائح وكذلك قلب النخل والفجل، الكرافس.

■ نضيف بعد ذلك الخيار مقطع إلى دوائر وقليل من الذرة ثم تسقى بالصلصة. وتزين بالبيض المسلوق.



سلطة الخيار والفواكه

Salade de concombre et fruits

المقادير:

- 2 حبات من الخيار من الحجم الكبير
- بطيخة من نوع (cantaloup)
- 250غ من الفريز

لتحضير الصلصة:

- عصير حامضة
- ملعقة من القزبور

طريقة التحضير:

- يقطع الخيار على شكل طولي وتنزع عنه الزريعة.
- يقسم البطيخ على نصفين وتنزع عنه الزريعة.
- بملعقة نأخذ كويرات من الخيار وكذلك من البطيخ.
- نضعهم في طابق التقديم ونضيف إليهم الفريز ثم نسقي الجميع بالحامض ونزينه بالمعدونس.



سلطة الإجاص والكركاع
Salade de poire aux noix

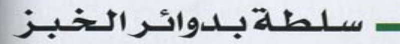
المقادير:
- 50غ من الكركاع
- ربطة من الحبق
- 3 من الإجاص
- 175 غ من الجبن الأبيض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع

لتحضير الصلصة:
- 2 ملاعق من عصير الحامض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع
- ملح + إبزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ في مقلاة، نضع ملعقة من زيت الكركاع ونقلي فيها الكركاع.
■ نقطع أوراق الحبق ثم الإجاص.
■ يقطع كذلك الجبن إلى مربعات.
■ تفرش في صحن التقديم أوراق الحبق ونضيف إليها قطع الإجاص والجبن.
■ تسقى بالصلصة ونزينها بأنصاف الكركاع والثوم القصبي.



سلطة بدوائر الخبز

Salade au pain de mie

المقادير:

- 1 حبة سلطة حمراء متوسطة الحجم
- قليل من أوراق السبانخ
- قطع من الخبز (pain de mie) مقطع على شكل دوائر
- قطع من الكـــاشير على شكل دوائر
- قطع من الفرومـــاج الأحمر على شكل دوائر
- 1 حبة خيـــار شرائح
- 2 حبات من فلفل أحمر مشوي
- حبات من الزيتون الأسود والأخضر المحشـــو
- قليل من كبالات الذرة المصبرة صغيرة الحجم(épis de maïs)
- قلـــيل من أوراق الحبق

لتحضير الصلصة:

- زيت الزيتون – ملح – إبزار – 2 فصوص من الثوم
- 5 ملاعق من الخل

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

طريقة التحضير:

■ يقطع الخبز إلى دوائر نضيف فوقه دوائر الكاشير ودوائر الفروماج ثم يطهى في الفرن لبضع دقائق.

■ يشوى الفلفل وتنزع عنه القشرة ثم يقطع إلى شرائح مع الحبق المقطع رقيق ثم الخيـار إلى شرائح رقـيقة.

■ في طبق التقديم، تفرش السلطة الحمراء والسبانخ والأنديف ثم نضع فوقها دوائر الخبز والفروماج والكاشير ثم شرائح الفلفل والخيار ثم كبالات الذرة ويزين الجميع بالزيتـون وتسقى بالصلصة.

القيمة الغذائية لبعض الخضر

الجزر — Carotte

يحتوي الجزر على مادة الكاروتين التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) وهو عنصر مهم لسلامة البصر، إذ يدخل في تكوين خلايا شبكية العين، ويساعد على النمو.

أما نقصه فقد يسبب الإصابة بعشى الليل. ويحمي الجزر من الالتهابات المعوية نظرا لاحتوائه على الألياف، وهو مدر للبول وينصح به لأمراض الكبد والمثانة. كما يعطى للأطفال في حالات الإسهال.

البصل — Oignon

يساعد البصل النيئ على خفض نسبة الكولسترول في الدم، كما يلعب دورا في الوقاية من بعض أمراض السرطان ويعتبر البصل مضادا حيويا نظرا لفعاليته في قتل الجراثيم.

الطماطم — Tomate

تحتوي الطماطم على البوتاسيوم، والفيتامين (C.B.A.E) إضافة إلى الألياف والأملاح المعدنية، كما تقي من عدة أمراض.

وينصح بتناول الطماطم في حالات التهاب الكلي وتصلب الشرايين.

البسباس — Fenouil

غني بالبوتاسيوم والألياف، يسهل الهضم، ويخفف من الغازات، كما يخفف من حدة السعال، والربو، وهو ملين ومنشط للأمعاء. كما يصلح للحمية بهدف تخفيض الوزن لأنه يعطي إحساسا بالشبع.

الكراث — Poireau

يحتوي الكراث على البوتاسيوم والحديد والفيتامينات والفوسفور. وهو مقو للمناعة بفضل احتوائه على الفيتامين (B) والفيتامين (C) كما إنه ملين ومنظف جيد للأمعاء. ويوصف الكراث لمعالجة أمراض الروماتيزم وتصلب الشرايين.

الثوم — Ail

الثوم يوصف كواق من العديد من الأمراض، وقاتل للجراثيم ومخفض لنسبة الكولسترول في الدم. وهو مفيد لمرضى القلب والشرايين، كما أنه يحمي مرضى السكري من مضاعفات هذا المرض واستهلاكه نيئا يحد من انتشار السرطان، إذ أن طهي الثوم يفقده تلك المادة الفعالة الصالحة لهذا الغرض، ومع ذلك لايجب الإفراط في أكل الثوم إذ يكفي منه فصان أو ثلاثة في اليوم.

الفجل — Radis

يحتوي الفجل على البوتاسيوم والألياف وهو مضاد حيوي، ومدر للبول، كما يستعمل في الحد من ارتفاع درجة الحرارة في الجسم، وهو مفيد أيضا لأمراض الكبد والمرارة.

الخرشوف — Artichaut

يحتوي الخرشوف على المغنزيوم والبوتاسيوم والفسفور، وكذلك على الفيتامين (B A) ويساعد الخرشوف على إذابة الكولسترول وعلاج تصلب الشرايين وبالتالي علاج ضغط الدم،كما يوصى به في علاج أمراض الكبد والكلي، وهو منشط للجسم ومقو للقلب.

الكرنب — Chou

يعد الكرنب مصدرا هاما للفيتامين (C) والبوتاسيوم، كما يحتوي على الألياف والمعادن وينصح به في حالات فقر الدم والسكري. يصلح للوقاية من بعض السرطانات خاصة منها سرطان القولون والمعدة.

القرنبيط — chou-fleur

يحتوي على الفيتامين (C) والبوتاسيوم والأملاح المعدنية، كما يحتوي على الألياف التي تسهل حركة الأمعاء.

السبانخ — Epinard

تحتوي أوراقه على الكالسيوم واليود والحديد وفيتامين (C)، وتوصف السبانخ في حالة نقص المعادن في الجسم، وفي حالات فقر الدم والروماتزم والإمساك.

الباذنجان — Aubergine

يحتوى على البروتين والبوتاسيوم والألياف ويخفض نسبة الكولسترول في الدم.

الفلفل — Poivron

يحتوي على الفيتامين (C) وعلى الكاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (A).

الليمون — Citron

يحتوي الليمون (الحامض) على فيتامين (C) وفيتامين (B) وعلى الأملاح المعدنية، يعتبر مقويا لدفاعات الجسم ومطهرا طبيعيا، يصلح للعديد من الأمراض الرئوية والمعوية.